

Programme de bien-être Sun Life

par Dialogue



Un programme de bien-être numérique personnalisé et novateur

Votre bien-être nous tient à cœur. Vous souhaitez vous détendre? Faire de l'exercice ou maintenir de bonnes habitudes de vie à long terme? Notre Programme de bien-être peut vous aider. Améliorez votre santé en personnalisant le contenu pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être! Le programme est offert sur l'**appli ma Sun Life mobile**.

Commencez votre parcours, quel que soit votre point de départ.



Défi accepté!

Repoussez vos limites grâce à des défis mensuels de course, de cyclisme ou de marche.

Vous voulez vous mesurer à vos collègues? **Liez votre moniteur d'activité** pour rester motivé et savoir où vous vous situez sur le tableau des meneurs. Cliquez l'icône Comptes dans le coin supérieur droit de l'écran Aujourd'hui et choisissez « Moniteurs d'activité ».



Lisez, regardez, écoutez, et partez!

Explorez une vaste gamme de vidéos, de contenus audio et d'articles sur une diversité de sujets liés au bien-être. Apprenez comment :

- mieux dormir
- manger plus sainement
- réduire le stress
- renforcer votre résilience
- gérer vos finances
- et plus!



Votre parcours commence ici – voici ce que vous devez faire faire :

1. Ouvrez une session sur l'**appli ma Sun Life mobile**. À partir de l'onglet Santé, cliquez **Explorez les services de santé** pour accéder aux Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue.
2. Pour ajouter une habitude saine, cliquez sur **+ AJOUTER** dans la section « **Vos habitudes** » de la page d'accueil. Puis sélectionnez l'habitude sur laquelle vous voulez travailler.
3. Cliquez sur **Bouger** pour participer à un défi de mise en forme ou pour regarder une vidéo d'entraînement.
4. Cliquez sur **Bien-être** pour trouver du contenu pratique et guidé qui vous aidera à prendre votre santé mentale en main.
5. Cliquez sur **Explorer** pour consulter des articles sur le bien-être et d'autres ressources.

Commencez à bouger pour vous sentir plus heureux et en meilleure santé!

Balayez le code QR pour télécharger et installer l'**appli ma Sun Life mobile** sur votre appareil mobile.

- Pour savoir comment s'inscrire et se connecter à l'appli de la Sun Life, rendez-vous sur sunlife.ca/assistance
- Pour obtenir des instructions sur comment accéder aux Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue, dans l'appli, consultez le **Guide d'inscription et d'utilisation**.



App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play est une marque de commerce de Google Inc.

Si vous avez besoin d'aide pour utiliser les Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue,

- envoyez un courriel à Dialogue à sunlife-support@dialogue.co, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h HE;
- consultez le site help.dialogue.co/fr et utilisez la fonction de clavardage, en dehors des heures d'ouverture de bureau et les fins de semaine.

Si vous avez des questions sur votre régime de garanties, appelez-nous au **1-877-786-5433**, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE.



De petits pas pour de grands changements

Divisez un objectif de bien-être majeur en étapes concrètes et gérables grâce à nos **habitudes** saines fondées sur la science.

Suivez vos progrès directement dans l'appli!

Commencez votre parcours dès aujourd'hui!

sunlife.ca/bienetre

Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux services de Programme de bien-être Sun Life offert par Dialogue proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. VC9834 06-26 lj-na

